Vol.74／2025年10月発行

MIND信州 Vol.74

松代城跡（長野市）

トクトクな宿 1
財団インフォメーション 5
信州食べ物紀行 7
なるほど! 信州“深”発見 9
信州の名木を訪ねて 11
信州の文人 13
神社仏閣めぐり 15
歴史への旅 17
マインド ホッと! ステーション 19
峠を訪ねる 21
読書 温故知新 22
シリーズ 地方の底力 23
今日からできる健康づくり 25

情報誌『マインド信州』
公益財団法人 中小企業ながの財団
☎026-228-1176
http://www.mdnagano.or.jp

メルキュール長野松代（まつしろ）リゾート&スパ

オールインクルーシブで心もお腹も満たされる旅へ

松代の歴史と自然に寄り添う、新しいリゾートホテルが誕生

フランス発のホテルがリブランドオープン！

長野市南東部に位置する松代町。真田十万石の城下町として名高いが、このまちの魅力はそれだけにとどまらない。5世紀～ 8世紀にかけて築造された「大室古墳群」には、約500基もの古墳が点在。戦国時代には川中島の合戦の舞台となり、武田信玄が「海津城（後の松代城）」を築いた。江戸時代に入ると松代藩が置かれ、真田家が250年間にわたって統治。真田家の居城「松代城跡」をはじめ、まちの随所に江戸の面影が残る。

世界最大最古のピラミッドだという説がある「皆神山」も、真偽はさておき興味をそそられる。歴史だけでなく、さまざまな切り口で観光を楽しめるまちだ。

そんな松代の地に、新たなランドマークとして「メルキュール長野松代リゾート＆スパ」がオープンした。昨年4月、フランス生まれのグローバルホテルチェーン「アコーホテルズ」が、日本初上陸のプレミアムブランド『グランドメルキュール』と、ミッドスケールブランド『メルキュール』、合わせて22軒のリゾートホテルを一斉にリブランドオープン。そのうちの1つが「メルキュール長野松代リゾート＆スパ」である。

上信越自動車道から、車でわずか2分の好立地

15時～18時、21時～23時に開放されるラウンジ。素泊まりでも利用できる

ずっと食べ飲み放題で驚きの高コスパ!

こちらのホテルでは、『オールインクルーシブ1泊夕食・朝食付きプラン』を提供。この“オールインクルーシブ”とは、宿泊代金に食事や飲み物、ラウンジアクセスなどの代金が含まれ、追加料金なしで存分にホテル滞在を楽しめるサービスを意味する。飲み物はアルコールもOK。お酒が好きなら、ぜひともチェックイン開始時刻からホテル入りしたい。

まずはレセプションでチェックイン。
洗練の空間が、くつろぎの旅時間を演出する

チェックインを済ませたら、さっそく同フロアにあるラウンジへ。旅の高揚感に浸りつつ、冷えた生ビールでひと息つく。ほかには、スパークリングワイン・コーヒー・オレンジジュースを取り揃え、チョコやマシュマロといったおつまみスイーツも。すべてセルフサービスで、15時～ 18時まで好きなだけ利用できる。21時～ 23時は、照明を落としたバーのような雰囲気に。ナイトキャップに適したウォッカ・テキーラ・ウイスキーといったお酒を、こちらもセルフサービスで味わえる。

広々客室に、露天温泉多国籍ビュッフェも

客室は洋室・和室・和洋室の3種類。35㎡という圧倒的な広さを備え、部屋でくつろぐ時間を特別なものにしてくれる。北向きの窓からは、北アルプスの山々を一望。眼下には高速道路が走り、夜になるとテールランプの光が幻想的な風景を描く。一方、南向きの窓に映るのは皆神山。不思議な発光現象など、話題に事欠かない山の姿を一望できる。

川中島の合戦では、武田信玄の隠し湯として、兵士の傷と疲れを癒したと伝わる松代温泉。その湯に浸かるなら、露天温泉岩風呂「夕姫の湯 松代温泉」へ。このほか大浴場やサウナも備え、併設の温泉ラウンジでは3種のブレンドティーやミネラルウォーター、甘酒(20時～)を提供。湯上りの火照った体に染みわたり、旅の疲れがゆっくりとほぐれていく。

洋室・和室ともに35㎡と、贅沢な広さ

大浴場にはサウナも併設

松代温泉の湯を堪能できる露天温泉岩風呂「夕姫の湯　松代温泉」

※ビュッフェ料理・ドリンクの写真はイメージです。

湯上りは、温泉ラウンジのソファでひと休み

ホテル滞在の楽しみといえば、なんといっても食事。夕・朝食ともにビュッフェで、カラフルな多国籍料理をお腹いっぱい味わえる。見て味わって楽しいメニューに、テンションは最高潮。自分で仕上げる体験型の料理や目の前で調理される料理、秋にはシャインマスカットや栗といった信州ならではの食材も並ぶ。お酒ももちろん飲み放題。生ビールをはじめ、サワーやハイボール、ワイン、日本酒、焼酎、カクテルなど種類豊富に取り揃える。

目の前で仕上げてくれ、つくりたてをいただける松代バーガー

信州ならではのおやきや五平餅。朝食には、3種類のみそを選べるみそ汁も

江戸の殿様が食した 170年前の料理を再現

『メルキュール』のコンセプトは、“Local Inspired Hotel”。地域発展・共存をテーマに掲げるホテルだ。地元・松代の観光を盛り上げる取り組みとして、松代藩の9代藩主・真田幸教が義母の住まいとして建てた「真田邸」で、「殿様御膳」の提供をスタート。170年前の文献をもとに、当時殿様がハレの日に食べたとされる献立を再現したもので、10～12名で予約できる（料金は要問い合わせ）。「殿様御膳」から一部料理を抜粋した「大名御膳（仮名）」は、ホテル館内でも提供可能。城下町・松代の魅力を、肌で感じる滞在になるはずだ。

インバウンドにも好まれる、世界各国の味をビュッフェで

夕・朝食ともに、こちらのレストランでビュッフェを提供

同ホテルのシェフが腕をふるう「殿様御膳」。町内の「真田邸」で味わえる。「大名御膳（仮名）」も、団体の予約のみ受付

©（株）フィールドデザイン

メルキュール長野松代リゾート&スパ
スタッフおすすめ

立ち寄りスポット&お土産

真田邸

車で約5分

9代藩主・真田幸教が、義母の住まいとして建築した松代城の城外御殿。明治以降は、真田家の私邸となった。主屋・表門・土蔵7棟・庭園が江戸末期の御殿建築の様式をよくとどめ、松代城と一体のものとして国の史跡に指定されている。座観式の庭園を彩る紅葉も見事。

長野市松代町松代1　Tel.026-215-6702
[営]9:00～17:00　※11～3月は9:00～16:30
[休]12/29～1/3
[料]400円　小中学生100円 ※土曜は小中学生無料

松代象山地下壕

車で約8分

第二次世界大戦末期、軍部が極秘に大本営・政府機関等を松代に移すという計画のもと、構築した地下壕。舞鶴山(現・気象庁松代地震観測所)を中心として、皆神山、象山に碁盤の目のように掘られ、その延長は約10kmに及ぶ。貴重な戦争遺跡として、一部が公開されている。

長野市松代町西条479-11
Tel.026-224-8316(長野市観光振興課)
[営]9:00～16:00(入壕は15:30まで)
[休]第3火曜(祝日の場合は翌日)、12/29～1/3　[料]無料

皆神山

山頂まで車で約15分

約5年半続いた、松代群発地震の震源地として有名。人工物のような溶岩ドームの山であることから、太古のピラミッド説も起こった。古来より霊山として信仰を集め、山頂には「皆神神社」が鎮座する。登山口からは徒歩30分ほどで登頂でき、トレッキングもおすすめ。

長野市松代町豊栄　Tel.026-278-3703(皆神神社)

MATSUSHIRO Ale

松代ならではのお土産には、クラフトビール「MATSUSHIRO Ale」がおすすめ。杏・さくらんぼ・長芋・川中島白桃の4種類を取り揃え、飲みやすいフルーティーな味わいも特徴。「メルキュール長野松代リゾート&スパ」のショップや町内の酒店で購入できる。

[問]信州松代観光協会　Tel.026-278-3366

当ホテルは2024年4月にリブランドオープンし、1泊2食付きオールインクルーシブのサービスを提供しています。ラウンジでゆったりとお過ごしいただいた後は、ディナービュッフェや温泉。ご就寝前に、ラウンジでナイトキャップもお楽しみいただけます。翌朝には、朝食ビュッフェをご用意。温泉にもご入浴いただけます。これらはすべて追加料金なし。心ゆくまでお腹いっぱい召し上がって、お寛ぎの2日間をお過ごしください。

メルキュール
長野松代リゾート&スパ
山本 浩史 総支配人

DATA

メルキュール 長野松代リゾート&スパ

長野市松代町西寺尾1372-1
Tel.026-278-1811
□チェックイン15:00／チェックアウト11:00
https://mercure-naganomatsushiro-resortandspa.jp/

交通アクセス

車
●上信越自動車道・長野ICより約2分

バス
●JR長野駅東口 ユメリアバスパークより
シャトルバス運行(先着順)

ご存知ですか？ 求人Naviながの（ナビ）

「求人Naviながの」について、担当の金児宏和さんにお話をお聞きしました

「公益財団法人 中小企業ながの財団」が運営するインターネット求人サイトのことです。
「求人Naviながの」では、人材確保が難しい長野県内の中小企業を支援するとともに、勤労意欲のある方への就労の機会を支援しています。

公益財団法人中小企業ながの財団
管理部長 金児宏和さん

Q 「求人Naviながの」とはどのような求人サイトですか？

A 県内の中小企業に特化した求人・転職サイトのことです

長野県内に就労の機会を求めている方々への就労支援を目的に、長野県内に特化した中小企業の求人情報を無料公開しているサイトです。掲載期間や掲載件数等の制限はありませんが、企業情報や求人情報に変更があった場合は速やかな変更をお願いしています。また、長野県内で就労を希望される方はどなたでも業種や雇用形態などさまざまな条件による検索で、より希望に近い求人情報を探す事もできます。

Q 本当に掲載無料なのですか？ 掲載基準はありますか？

A 掲載無料、勤務地は長野県内に限ります

当法人が公益事業として行っておりますので、利用者や登録企業から対価等は一切いただいていません。登録企業の資格は、県内に事業所・支社・出張所等があり、県内を勤務地として求人募集を行うこと、また法令順守な優良企業であること、その他当法人が認めた企業等が条件となります。

Q 企業が登録、掲載する際の流れを教えてください。

A

1. 事業所情報の登録（初回のみ）
→ 審査 →
2. IDパスワードを発行
→
3. 求人情報の登録
→ 審査 →
4. 掲載開始

1. 先ず、名称や住所ご担当者様、メールアドレス、ホームページ等の登録をお願いします。
2. 当財団でご登録内容を審査し、ログイン用のID、パスワードを約1週間以内に登録されたメールアドレスへ発行しています。
3. 発行されたID、パスワードで「求人Naviながの」にログインし、求人情報のご登録をお願いします。
4. 当財団でご登録いただいた求人内容を審査してから掲載となります。

Q 求職者なら誰でも登録なしで応募できますか?

A 登録なしで応募可能です

はい、登録の必要はありません。誰でも簡単にスマートフォンやパソコン等からアクセスして閲覧、応募する事ができます。

Q どのような業種が掲載されていますか?

A 長野県内各地の幅広い業種が掲載されています

県内各地の幅広い業種が登録されていますが、中でも製造業や建設業、サービス業は多く掲載されています。エリア検索もできますし、正社員、パートなどの雇用形態、対象年齢や経験値の有無など、求める人材もさまざまに掲載されています。自分にあった仕事を見つけてください。

Q 応募から採用までの流れを教えてください。

A

求人検索 → 応募方法を確認し応募 → 企業の選考 → 採用の可否（電話、メール等）

応募したい求人情報を見つけたら、求人詳細ページの応募方法を確認のうえご応募ください。

応募後の書類選考や面接等につきましては、ご応募いただいた企業様からのご指示に従ってください。「求人Naviながの」からエントリーがあった際は、採用ご担当者様は丁寧な対応をお願いします。どなた様でもご利用いただけますので、お気軽にご活用ください。

まずは「求人ナビながの」で検索を!

掲載登録はこちら!　仕事探しはこちら!

信州みそ発祥の地で生まれた 安養寺ら～めん

「麺匠 佐蔵」の「佐蔵味噌らぁめん（980円）」
この他3種類の安養寺ら～めんを取り揃える

「麺や 天鳳」の「安養寺らーめん（1030円）」
スープは好みの濃さに調整できる

佐久市には、「安養寺」という寺がある。読み方は「あんようじ」。我らが誇る信州みそは、ここから始まったといわれている。この寺の名を冠す「安養寺ら～めん」とは、どんなご当地麺なのか。みそラーメンであることは察しがつくが、なぜ寺の名前なのか。発端となった鎌倉時代から、話を始めよう。

安養寺味噌から始まったご当地ラーメンづくり

「安養寺」は、鎌倉時代の僧・覚心が開いた寺。中国でみそづくりを学んだ覚心は、その技術を安養寺に伝えた。そこから始まり広がっていったみそが、今では信州みそのルーツといわれている。

こうした知られざる歴史を広く伝え、佐久の新しい観光資源にとの思いで、地元の老舗味噌蔵「和泉屋商店」が、寺にちなんだ「安養寺味噌」を開発した。原料の大豆は100%佐久市産。当初は、寺の住職や檀家らが育てた大豆を使っていたという。さらに2年以上の長期熟成により、香り高くコク深いみそに。塩味の角が取れた、まろやかな甘さも特徴だ。

「和泉屋商店」の五代目・阿部博隆さん
「安養寺味噌は、やはり香りが格別です」

転機は2008年。佐久商工会議所が橋渡しとなり、「和泉屋商店」と6軒の地元ラーメン店がタッグを組んだ。目指すは、安養寺味噌を使ったご当地みそラーメンの発売だ。しかしその道のりは、順風満帆ではなかった。考え方もつくるラーメンも違う。そんな6人が集まると「意見がぶつかって、全然まとまらない。一度に全部つくるという考えは捨てて、まずは肝心のスープ。次に麺、最後に具という風に決めていき、やっと完成に漕ぎつけました」。そう振り返るのは、「信州佐久安養寺ら～めん会」会長の金子祐一さん。6店のうちの一つ、「麺匠 佐蔵」の店主でもある。こうして誕生した「安養寺ら～めん」は、同年10月の地域イベント「ぞっこん!さく市」で初お披露目に。2日間で、1600杯が早々に完売する盛況ぶりだった。

「安養寺味噌（756円）」と、餃子につける「安養寺味噌ダレ（648円）」
共に「和泉屋商店」で手に入る

共通点はみそだけで味も見た目もさまざま！

翌月には、各店オリジナルの安養寺ら～めんが一斉に売り出された。が、それぞれのラーメンは味も見た目

これが初代の安養寺ら～めん。もはや存在しない幻の一杯だ

もまったく違う。それでも安養寺ら～めんだといえるのは、どれもみそだれに安養寺味噌を80%以上使っているから。この条件さえ満たせば、みそだれと合わせるスープはなんでもアリ。さらに麺も具も、店によってさまざまだ。「安養寺ら～めんってこんな味」という普遍の一杯は存在せず、食べ比べるたびに新しい味と出会う。この多様性こそ、安養寺ら～めんの魅力といえそうだ。

「麺匠 佐蔵」の安養寺ら～めんは、一般的なみそラーメンとは一線を画す上品な味わい。安養寺味噌をベースにしたみそだれに、すりおろしリンゴ&玉ねぎや西京みそをブレンドし、まろやかな甘みが際立つ濃厚とんこつスープに仕上げた。「麺匠 佐蔵」と肩を並べる人気店「麺や 天鳳」はどうだろう。「みその風味がガツンとくるとんこつスープ。通常のみそラーメンに入れるみそに比べ、安養寺味噌は倍量を使っていますからね」と話すのは、同店の山﨑雅也さん。ニンニク香るパンチの効いた一杯が、がっつり食べたい気持ちを満たしてくれる。

“郷土の味”になる ご当地グルメを目指して

現在は、市内9店舗で味わえる安養寺ら～めん。17年の歳月を重ね、一過性のブームに終わらない真のご当地グルメとして認知されつつある。金子さんが、開発当時をこう振り返る。「宇都宮では、女子高生が学校帰りにギョーザを食べてるんですよ。そういう地域に根差したご当地グルメが本物なんだなって。だから市外の人を呼び込むよりも、まずは内から。地元の人たちに受け入れられ、育ててもらうラーメンにしたかったんです」。

「麺や 天鳳」の麺は、中太麺・細麺の2種類から選べる

鍋に入っているのが、安養寺味噌を使ったみそだれ。店それぞれのスープと合わせる

こうして地元での認知度向上が、「信州佐久 安養寺ら～めん会」の次の目標に。安養寺ら～めんのスタンプラリーや小中学校での体験授業、高校生がオリジナルラーメンで競う「佐久高校生ラーメン甲子園」の開催など、さまざまな取り組みを続けてきた。さらに近年は、酒蔵×ラーメンや酒蔵×スイーツのコラボグルメも企画。ラーメンという枠組みを超えて、地域食文化の活性化を後押ししている。

「シンプルにみその風味を味わってほしい」と、「麺や天鳳」の山﨑雅也さん

食というものは人をつくる。だからこそ、安養寺ら～めんを“郷土の味”と誇れるものに育て上げたい――。金子さんたちは次の10年を見据え、歩み続ける。

「信州佐久 安養寺ら～めん会」会長の金子祐一さん（写真右）と、事務局の吉田秀平さん

取材協力

和泉屋商店
佐久市岩村田789-2
TEL.0267-67-2062
[営]9:00～18:30
[休]日曜・祝日、第1・3土曜

麺匠 佐蔵
佐久市中込2991-1
TEL.0267-63-7274
[営]11:30～14:30
（土日祝～15:00）、
17:30～20:45（LO）
[休]火曜

麺や 天鳳
佐久市中込3713-10
TEL.0267-62-3839
[営]11:00～14:30、
17:00～20:30（LO）
[休]水曜

信州佐久 安養寺ら～めん会事務局
TEL.0267-66-6660

馬と信州人

信濃は名馬の産地だった

その1

馬は古来より人の身近で、人と深く関わってきた動物です。田畑を耕したり、物を運んだり、人を乗せたり、戦場で駆けたり。馬は人のためによく働き、人は馬を大切に扱いました。むろん、ここ信州も馬にまつわる歴史が長く、馬と人との絆の強い地域です。

「馬と信州人」。これは、馬のある風景や馬と信州人の接点をいろいろな角度から見ていくシリーズ企画です。

古代において、今の長野県は日本でも有数の馬の産地でした。

日本列島で馬が乗用に利用されるようになったのは、5世紀ころと考えられています。朝鮮半島へ軍事的な進出をはかっていたヤマト王権は、騎馬・騎兵戦法を得意とする高句麗と対立すると、軍馬の飼育を励行しました。ただ、日本固有の馬はごく小型で軍馬には不向きでした。そこで、大陸の馬とともに、渡来人による乗馬術、馬具の製造法、馬の飼育法、牧の経営法を朝鮮半島から導入したのです。これらは急速に日本各地へ広がり、長野県域においても5世紀、天竜川沿いに駿河を経由して伊那谷へ乗馬や牧の文化が入ってきたと考えられています。

馬は情報の速やかな伝達や交通手段としても有用ですが、各地の有力豪族たちを中心に馬の飼育が行われたのには、騎馬の調達など軍事目的が大きかったでしょう。そして、627年の壬申の乱が中央政府の馬に対する政策を変えます。騎馬の活躍で大海人皇子（天武天皇）側が勝利すると、即位した天武天皇は騎兵隊の整備をはかるため、騎馬を供給する牧を豪族に委ねるのではなく、直接掌握することを目指します。文武4年（700）には律令制にもとづく牧の設置が命ぜられ、それ以前にあったものも含め、牧と馬は律令政府の管理するところとなりました。

時は下り、天平宝字八年（764）に起こった藤原仲麻呂の乱を契機に、騎馬の生産から飼養までを一貫して行う天皇直結の組織「内厩寮（ないきゅうりょう）」ができ、それが所管する牧はのちに「御牧（勅使牧）」と呼ばれました。御牧は信濃国に初めて置かれた後、甲斐国、上野国、武蔵国などにも設置されていきます。それぞれの国に置かれた御牧の数と年ごとに朝廷へ献上する馬の数は、信濃が16牧／80頭、甲斐が3牧／60頭、上野が9牧／50頭、武蔵が4牧／50頭でしたから、いかに信濃が軍馬の優良な生産地だったかが分かります。信濃国で生産された貢（くめ）馬は、律令制のもと全国を支配し治めるために整備された幹線道のひとつ東山道で都へと運ばれました。

信濃国からは1年に80頭もの軍馬が朝廷へ献上された

望月牧の中心だった御牧ヶ原台地

信濃に置かれた16の御牧を具体的にみてみましょう。平安中期に編まれた『延喜式』(律令の施行細則をまとめた法典)には、「山鹿牧、塩原牧、岡屋牧、平出手牧、笠原牧、高位牧、宮処牧、埴原牧、大野牧、大室牧、猪鹿牧、萩倉牧、新治牧、長倉牧、塩野牧、望月牧」が記されています。

このうち萩倉牧の場所は分かっていません。笠原牧は推定地が2説ありますが、後の『吾妻鏡』に記された28牧と照らし合わせると、『延喜式』の笠原牧は伊那郡(伊那市笠原)、『吾妻鏡』にある「笠原御牧南条、北条」が高井郡(中野市笠原)だと考えられます。また、塩原牧も上田と茅野の2説あります。さらに、桐原牧も2か所あるのは、『吾妻鏡』に載る吉田牧の有力地・長野市吉田をかつての桐原牧と見る説(長野市桐原には桐原牧神社もある)、松本市入山辺の桐原を中心とする一帯(付近には馬に関わる地名も多い)とする説があることによります。

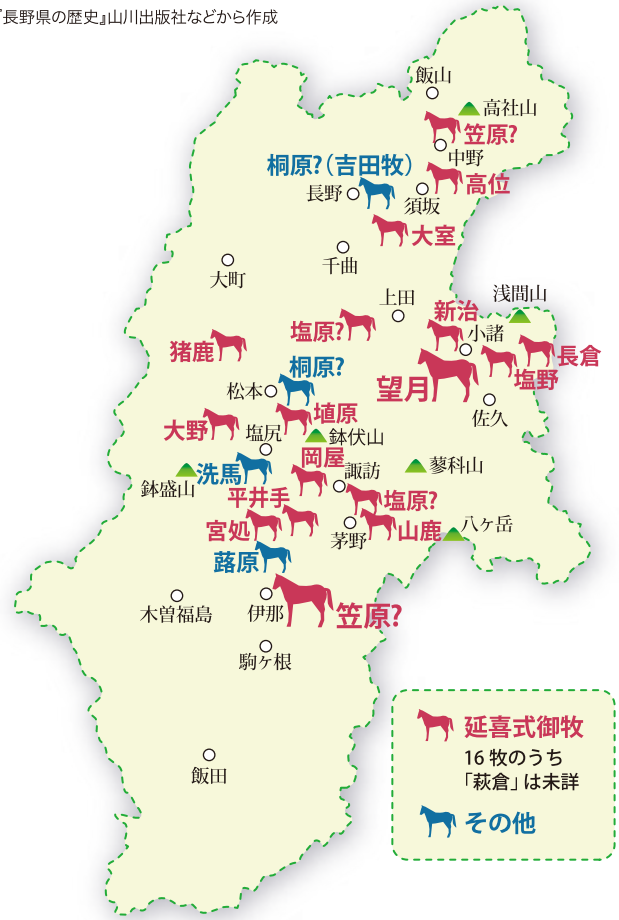
『延喜式』に出てくる16の御牧のうち、望月牧は信濃を代表する存在でした。場所は、現在の佐久市から東御市、小諸市にまたがる御牧ヶ原台地で、その広さは2100ヘクタール。朝廷に献上される馬が年に80頭であったと先に触れましたが、このうち20頭が望月牧のものでした。信濃ばかりでなく諸国から都のある京までひかれてきた馬は、天皇の御前で披露された後、下賜、分配されます。この宮中行事を駒牽といい、望月牧で生産された馬は「望月の駒」と呼ばれ、貴族たちに珍重されました。それゆえ、望月の駒は詩歌にも多く詠まれ、なかでも『拾遺和歌集』に載る紀貫之の歌が有名です。

あふ坂の 関の清水にかげみえて
いまや牽くらむ 望月の駒

御牧の制度はその後徐々に廃れ、信濃から馬がひかれていったのは応仁の乱(15世紀後半)ころまでだったそうです。

■信濃国における牧の分布

『長野県の歴史』山川出版社などから作成

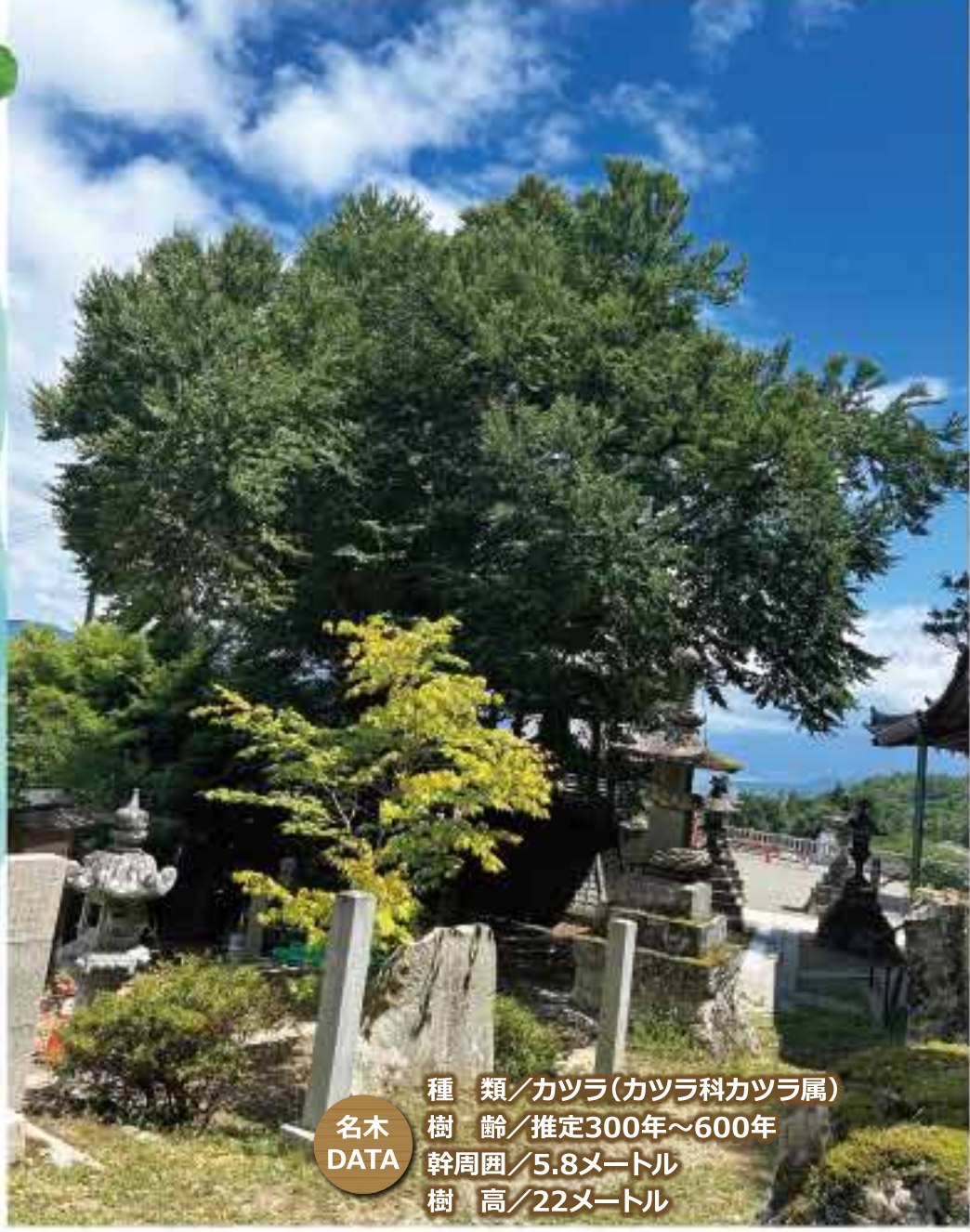


【参考文献】
古川／福島／井原／青木／小平『長野県の歴史』(山川出版社)
長野市誌編さん委員会『長野市誌　第二巻 歴史篇 原始・古代・中世』
信州馬事研究会『信州 馬の歴史』(信濃毎日新聞)
松崎岩夫『長野県の地名その由来』(信濃古代文化研究所)

信州の名木を訪ねて

北向観音（上田市）の「愛染カツラ」

Shinshu no Meiboku



名木DATA
種　類／カツラ（カツラ科カツラ属）
樹　齢／推定300年～600年
幹周囲／5.8メートル
樹　高／22メートル

信州最古の温泉 別所温泉を見守る 北向観音の境内へ

「信州の鎌倉」と称される上田市塩田平にあって、信州最古の温泉と伝えられる別所温泉。その中で厄除観音として古くから信仰されてきたのが北向観音だ。本堂が北を向いて建てられていることからこう呼ばれるようになり、南に向いて建立された長野市の善光寺と向かい合う形になっている。北向観音は現世利益を願い、善光寺は未来往生を願うことから、両方にお参りをするとさらにご利益があると伝えられている（両参り）。周囲を木々が生い茂る境内で、正面石段の西側、鐘楼の奥にひときわ大きく枝を広げるのが「愛染カツラ」の木。縁結びにご利益があるとされる霊木だ。「影向（ようごう＝神仏が一時姿を現すこと）のカツラ」と言われ大切に維持保存されている。

▲木々に囲まれた北向観音境内。右奥に見えるのが「愛染カツラ」の木

北向観音開創のきっかけとなったカツラの木

樹齢は約300年～600年と推定年代が幅広く、いつどのような形で植えられたのかは定かではない。けれど北向観音と常楽寺の縁起には「平安時代初期の天長2（825）年、常楽寺裏山に火坑が出現し、比叡山延暦寺の慈覚大師円仁が朝廷の命により修法すると、火坑から金色の千手観音菩薩が飛翔し、北向山のカツラの木の梢にとどまり『わが像をつくって、北に向けて安置しなさい。すべての人を救ってあげます』と言われた。それにより慈覚大師は千手観音菩薩の出現霊地に常楽寺を、北向山のカツラの地に北向観音を開創した」とあり、「愛染カツラ」が霊木とされる所以を読み解くことができる。

▲北向山厄除千手観世音火坑出現之図。火坑から光明を放ちながら飛翔する千手観音出現の場面を描く。常楽寺美術館で展示

川口松太郎の小説「愛染かつら」により一躍全国に知られる

このカツラの木を一躍有名にしたのが、第1回直木賞を受賞した故川口松太郎（1899年～1985年）の小説『愛染かつら』である。境内敷地の東側には愛染明王を祀る「愛染堂」がある。愛染明王は恋愛や縁結び、家庭円満などを司る仏と言われており、小説執筆前に北向観音近くの温泉宿に逗留し構想を練っていた川口は、この愛染明王とカツラの木に着想して一遍の小説を書き上げたと言われている。小説は映画化もされて大ヒット。それ以来、カツラの木は「愛染カツラ」と呼ばれ、「縁結びの霊木」として多くの人が訪れるようになった。

▲「愛の仏」と言われる愛染明王を祀った「愛染堂」

▲愛染カツラの木の横には立派な鐘楼がある。撮影スポットとしても人気

ハート型の葉も人気 時代を越えて人々の心の拠り所に

小説や映画がヒットしたのは太平洋戦争前の1930年代。今から100年近くも前の話になるが、「愛染カツラ」の木は今に至るまで老若男女に親しまれ続けている。カツラの葉っぱはかわいらしいハートの形をしており、若い人には「インスタ映えする」として人気とか。もちろんお守りとして大切に持ち帰る人も多いという。

▲ハート型のカツラの葉。落ち葉を拾いこのようにお守りに設える人もいる（販売はしていない）

カツラの木としてはこの地域ではまれに見る大木とのことで、どっしりとした根元からまっすぐに幹が伸び、大きく枝を張る姿はまさに北向観音のシンボルともいうべき風格だ。

▲目通り幹囲5.8mの太さで一本の大木に育った「愛染カツラ」の木

開創1200年を迎え 今年10月～11月に 前立本尊御開帳開催

平安時代初期の天長2（825）年、慈覚大師円仁が開いたとされる常楽寺と北向観音。本年、令和7（2025）年は開創1200年にあたり、10月11日（土）～11月9日（日）に「北向観音御開帳」が行われる。昭和36（1961）年以来、64年ぶりの前立本尊御開帳ということで、開闢大法要（10月11日）や、北向観音出現大祭（10月25日）などの行事のほか、御開帳特別御祈祷札や記念授与品、御開帳記念御朱印なども用意される予定。いにしえに思いを馳せながら、愛染カツラの大木にも祈りを捧げたい。

▲北を向いて佇む観音堂。この秋、64年ぶりに前立本尊が御開帳される

◀境内の手水舎から流れ出るのは天然温泉。ほんのり硫黄の香りがする

北向観音の愛染カツラ DATA

場　　所／上田市別所温泉1656
アクセス／上信越道上田菅平ICから車で30分・上田電鉄別所温泉駅より徒歩10分
駐 車 場／なし（近隣に有料駐車場あり・御開帳期間中は近隣有料駐車場も閉鎖）
問 合 せ／本坊 常楽寺 TEL0268-37-1234

信州の文人

中山晋平（なかやましんぺい）

中山晋平は大正から昭和にかけて活躍した作曲家で、童謡、流行歌、新民謡など、生涯に作曲した曲は3000曲といわれる。彼の作曲だと知らなくても、「シャボン玉」「砂山」「肩たたき」を口ずさめる人、「ゴンドラの唄」に思い入れのある人、「東京音頭」で踊ったことのある人も多いはず。本号では、中山晋平の人生をたどりながら、その名曲の数々を紹介しよう。

着物姿でくつろぐ中山晋平

中山晋平は、明治20年(1887)3月22日に、長野県下高井郡新野村(現中野市大字新野)に生まれた。自然のなかで伸びやかに育った少年は、小学校で初めて耳にしたオルガンの音色に魅せられ音楽に興味を抱く。近所の新野神社祭礼で催される「式三番叟」で笛役を務めた彼の、耳の良さと音感、奏でる音の美しさは、聞く人を感心させたという。高等科のときには、将来は音楽の道へ進もうとの願いがその胸に芽生えていた。

中山晋平の生家

明治36年、16歳にして瑞穂村柏尾尋常小学校の代用教員となり、オルガンを弾きながら唱歌の指導に力を入れた晋平であったが、18歳のとき意を決して上京、芸術座を興した島村抱月の書生となる。41年に入学した東京音楽学校(現東京藝術大学)予科では、ここで教授をしていた同郷の高野辰之と出合い、2人の親交が始まった。

中野尋常小学校代用教員時代に音楽授業で使ったオルガン

芸術座で演じることとなったトルストイ原作「復活」の劇中歌を島村抱月の依頼で作曲したのは大正3年(1914)のことだ。主演の松井須磨子が歌った「カチューシャの唄」(作詞／島村抱月・相馬御風)は、晋平の処女作にして大ヒットした。

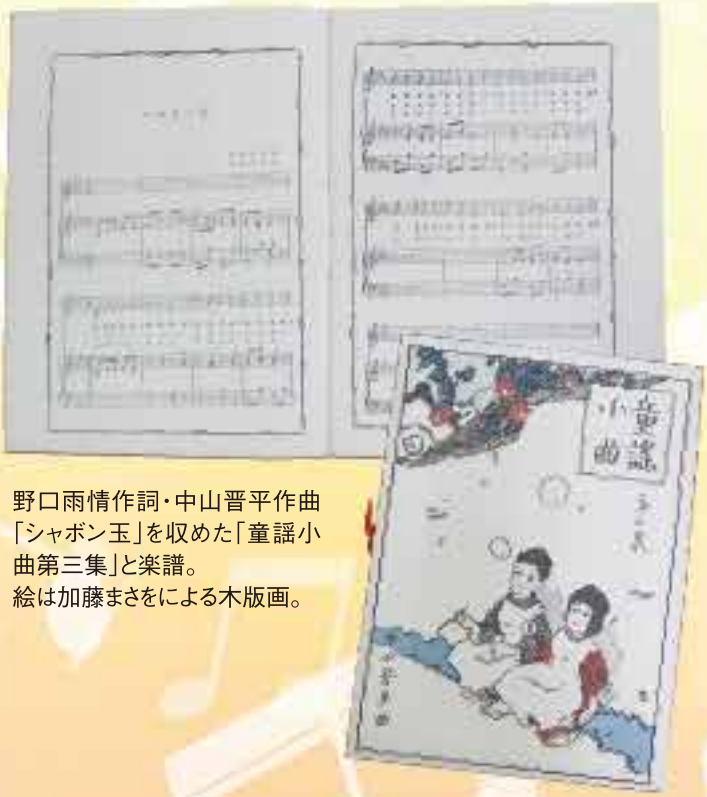
この歌の大ヒットで中山晋平は作曲家として歩み出す。絵は竹久夢二。

芸術座公演「その前夜」の劇中歌「ゴンドラの唄」。絵は竹久夢二。

同曲から始まる流行歌の系譜には、後には黒澤明監督「生きる」で志村喬が歌い名シーンとなった「ゴンドラの唄」（大正4・作詞／吉井勇）、「おれは河原の枯れすすき」で始まる「船頭小唄」（大正10・作詞／野口雨情）、小説「東京行進曲」の映画主題歌（昭和4・作詞／西條八十）などがある。

作曲中の中山晋平

大正8年、鈴木三重吉が児童雑誌『赤い鳥』を創刊、子どもたちが親しめる歌をつくろうと童謡運動が始まった。晋平が最初に作曲した童謡は同年に発表した「美しいおはよう」（作詞／相馬御風）である。その後、野口雨情とのコンビで「黄金虫」（大正12）、「シャボン玉」（同前）「兎のダンス」（大正13）、「雨降りお月雲の蔭」（大正14）「證城寺の狸囃子」（同前）、西條八十とは「肩たたき」（大正12）、「鞠と殿様」（昭和4）、北原白秋作詞による「砂山」（大正10）「アメフリ」（大正14）などを次々世に出した。雨情、八十、白秋と組んだ童謡は318曲に及び、さらに「てるてる坊主」（大正10・作詞／浅原鏡村）、「背くらべ」（大正12・作詞／海野厚）などを含め、晋平は全824曲の童謡を手掛けた。



野口雨情作詞・中山晋平作曲「シャボン玉」を収めた「童謡小曲第三集」と楽譜。
絵は加藤まさをによる木版画。

彼の作品ジャンルにはもうひとつ、新民謡がある。野口雨情作詞による「須坂小唄」（大正12）をはじめとし、高野辰之が作詞した「飯山小唄」、西條八十作詞の「東京音頭」（昭和8年）などがそれだ。今でいうご当地ソングを晋平は作詞家と踊りの師匠と共に実際に現地へ赴き、土地の風土や人と触れながらつくった。その数は全国各地292曲にもなる。

他にも校歌や社歌などにも携わった中山晋平は後年、日本ビクター株式会社相談役、日本音楽著作権協会会長等を務めるようになると作曲活動からは遠ざかり、昭和27（1952）にすい臓炎のため永眠した。享年65歳だった。中野市には、その生誕100年を記念して中山晋平記念館ができ、晋平メロディを音と映像と展示で楽しめる施設として人気を集めている。

中山晋平記念館。晋平が実際に使ったオルガンやピアノによる演奏、生涯をまとめた映画、資料展示などで彼の音楽に親しめる。館入口には「シャボン玉」の曲に合わせシャボン玉を吹き出すたぬきのオブジェがある。

取材協力／写真提供

中山晋平記念館

□長野県中野市大字新野76
TEL.0269-22-7050
□開館時間／9時～17時（3月～11月）
9時30分～16時（12月～2月）
□休館／木曜日（祝日を除く）

四柱の神様が集う 県下屈指のパワースポット！

松本の中心地に鎮座する四柱神社（よはしらじんじゃ）。その名の通り、四人（四柱）の神様をご祭神とするが、この神様がすごい。日本の最高位の神様とされる天照大神（あまてらすおおみかみ）をはじめ、『古事記』『日本書紀』の最初に現れる神々など、そうそうたる顔ぶれだ。すべての願いごとを叶える“願いごとむすびの神”として、信仰を集めている。

四柱の神様を祀る拝殿は、御行橋と向かい合わせに建つ。市街地の喧騒を離れ、厳かなひとときを

信州行幸の折に、明治天皇がお渡り初めをした「御行橋（みゆきばし）」と大鳥居

神道の学校が神社に!? 異色の歴史を紐解く

創建は明治12年。近代に入ってからできた、ごく新しい神社である。かつては、神社が鎮座する場所に松本城の外堀があり、すぐ近くの「松本城大手門桝形跡広場」は、敵の侵入を阻む要塞だったという。

そもそもの始まりは、明治天皇により発布された「大教宣布の詔（みことのり）」。神代（※1）からの教えに基づく神道を布教するとしたもので、東京の増上寺に「大教院」、各府県に「中教院」、その下に「小教院」が置かれた。これらは、神仏合同で行われた教化育成のための施設。神職や教員、知識人らが、古来より培われた日本の道徳や大切な教えを学ぶ学校のようなものでもあった。筑摩県庁があった松本には「中教院」が置かれ、後の制度廃止に伴い「神道事務分局」となった。

※1　日本神話で、神々が支配していたとされる時代

「これらの施設に必ずお祀りされていたのが、当社のご祭神である神様です」と、四柱神社の角田雅大さん。天之御中主神（あめのみなかぬしのかみ）、高皇産霊神（たかみむすびのかみ）、神皇産霊神（かみむすびのかみ）、そして天照大神（あまてらすおおみかみ）だ。神様は「柱（はしら）」と数えるため、四柱の神様を祀る神社＝「四柱神社」と、後に名付けられた。

では、学校がなぜ神社になったのか。きっかけは、神道事務分局の閉鎖だった。「ここは行在所として、明治天皇をお迎えした尊い場所。地域の人々に愛される場所でもありました。『なくすのは惜しい』という声が高まり、お宮として残すことになりました」と角田さん。明治21年の松本大火で一切が消失するものの、大正13年に現在の社殿が再建された。

伊勢神宮の式年遷宮後、外宮の外幣殿を拝領し、「松本市招魂殿」として移築再建。高床式の倉庫・神明造りの建築は、一見の価値あり！

すべての願いを叶えるという願いごとむすびの神

神社に祀られる四柱は、どんな神様なのか。天之御中主神は、天地のはじまりの最初に現れ、万物を創造したとされる神様。次に現れたのは、高皇産霊神と神皇産霊神。この2柱の「産＝むすび」という字は、物事を結実させるパワーを象徴し、角田さんによると「受験合格、恋愛成就、商売繁盛、安産。あらゆる願いごとをむすぶといわれます」。太陽のように光り輝く女神・天照大神は、日本神話の中でもっとも有名な神様だろう。伊勢神宮の内宮に祀られ、皇室の祖先神でもある。

このような高いご神徳の神々を一度に拝めるのだから、パワースポットとしてもてはやされるも頷ける。「手を合わせれば、心が軽くなって背筋が伸びる。そういう場所が、パワースポットと呼ばれるのでしょう」と角田さん。人々が祈りを捧げてきた場所にパワーが宿るのは、不思議なことではないだろう。

境内には、大国主神と事代主神をご祭神とする「恵比寿神社」も。商売繁盛祈願はこちらへ

角田さんいわく、神道は“感じる宗教”。仏教のような教義や経典は存在せず、『古事記』『日本書紀』といった歴史書が唯一の拠りどころだ。そこに登場する神々を日本文化の根源と捉えると、がぜん親しみが湧いてくる。日本のルーツやアイデンティティに触れ、心を研ぎ澄ませて“感じる”。神社とはそういう場所なのかもしれない。

「参集殿」内では、「信州松本手打ちそば こばやし」の二八そばが味わえる

山車や花火、屋台も！10/1～3は「神道祭」へ

四柱神社の愛称は「神道（しんとう）さん」。前身の「神道事務分局」から取ったもので、地元ではこちらの呼び名で広く親しまれている。毎年10月1日～3日に執り行われる例祭も「神道祭」。「昔は近隣の学校が休みになるほど賑わった」という、松本平一の盛大な秋祭りだ。目玉はなんといっても、「舞台」と呼ばれる17台の山車。市内神社の舞台が大名町通りに勢揃いし、祭りを華やかに盛り上げる。他にはコンサートや、女鳥羽川の打ち上げ花火、数多くの屋台も並ぶ。

「神道祭」2日目には、松本中の神社から勇壮な舞台が集まり、祭りに花を添える

11月3日の文化の日は、神社と縁が深い明治天皇の誕生日。普段は非公開のご神宝・明治天皇のご尊像が一般公開となる。明治天皇の晩年のお姿を拝める、年に一度の貴重な機会だ。祭事が目白押しの秋、木々が色づき秋色に染まる境内を訪ねてみたい。

参拝の楽しみの一つが、御朱印やおみくじ。御朱印の初穂料は、お気持ちで決める

取材協力
四柱神社
松本市大手3-3-20　TEL.0263-32-1936

・長野空襲・

1945年8月15日正午、日本がポツダム宣言を受諾したことが玉音放送により国民に公表された。9月2日には同宣言の履行等を定めた降伏文書に政府が調印、ここに連合国との戦争が終結した。

しかし、広島、長崎への原爆投下にみるように、日本が降伏の意思を表す間際まで本土への攻撃は続き、全国各地の軍事施設などが標的とされるなか、この長野でも尊い命が失われた。

第40回長野空襲を語る集い(2025.8.13)より

終戦から80年の節目を迎えた今年、日本各地で戦争について語り、平和について考える機会がいくつ持たれたことだろう。長野市でも8月13日に市役所隣のふれあい福祉センターで、そんな催しのひとつが開かれた。

今年40回目を迎えたその「長野空襲を語る集い」は、80年前のこの日、長野市にも空襲があり、犠牲者が出たことを体験者から直接伺う貴重な機会である。

1945年8月13日、太平洋上の空母から出撃したグラマンF6Fなど艦載機が関東地方から上田市を通り、長野市上空へ至る。延べ70機の米軍機が飛来した空襲は、午前6時50分から午後4時まで7回にわたり、飛行場や駅、病院などを銃爆撃した。

日本本土への空襲といえば、B29による攻撃を思う人が多いだろう。広島、長崎への原爆投下をはじめ、東京、大阪、神戸など大都市を中心に爆撃したB29は、マリアナ諸島の基地から出撃し、高高度から焼夷弾などを投下した。その航続距離の長さと搭載量の多さから「超空の要塞」と呼ばれた航空機である。

対してグラマンF6F、F4Fといった艦載機は、洋上の空母から発艦、低～中程度の高度を飛行して、銃撃掃射、急降下爆撃、ロケット弾などを攻撃手段とする。標的にしたのは、列車や車両、港、橋、工場など小規模な拠点だ。しかし、地上にいてパイロットの顔が見えるほど降下して掃射する銃爆撃からの逃げ場は少なく、その恐怖の大きさは計り知れない。

長野空襲における場所別の死亡者数
（「長野空襲を語り継ぐ会」調べ）

長野飛行場（現犀陵中学校周辺）を狙った空襲では、飛行場で工事をしていて３名が亡くなったほか、付近の大豆島松岡の３名が防空壕で窒息死し、川合新田の一家９名がロケット弾を防空壕に受け命を落とした。

長野機関区（現長野駅）は３回にわたる銃爆撃で長野駅職員８名、吉田駅職員１名、防衛兵３名の計12名が亡くなった。居町（現長野市役所前）ではロケット弾の落ちた防空壕で通信兵２名が、吉田駅では銃撃で民間人１名が、長野療養所（現東長野病院）では給食職員２名、看護生１名、患者２名が犠牲になった。信濃川田駅では学生２名、民間人１名、川中島御厨では自宅室内で民間人１名がそれぞれ銃撃され、松代町御安町では民間人６名、篠ノ井駅では民間人２名がともにロケット弾で落命した。こうして長野市で少なくとも47名が死亡、上田市でも１人が亡くなっている。

▲空襲を受ける前の
長野機関区（現長野駅）

▲空襲を受ける前の長野飛行場

◀爆撃直後の
長野機関区

なぜ長野市がこのタイミングで狙われたのか。当時、軍用飛行場となっていた長野飛行場を叩くため、駅など交通インフラを断つため、そして地方に暮らす国民にも恐怖を与えるため。敗戦の決定へ圧力をかけるべく、連合国は最後まで攻撃の手を緩めなかった。

長野空襲で亡くなられた方の数をはじめ、その詳細が明らかになったのは40年ほど前だ。1984年、裾花中学２年７組の生徒は担任の傳田紀昭（後に長野空襲を語り継ぐ会会長。2024年没）さんのヒントをもとに、長野空襲を調査し、文化祭で発表した。その過程で国の発表より多くの犠牲者があったことが明らかになると、大きな反響を呼んだ。翌1985年には、空襲によって亡くなった方の遺族、体験者、教師、中学生などにより「長野空襲を語り継ぐ会」が結成される。戦後40年を迎えたこの年から「長野空襲を語る集い」を開催しているほか、証言の掘り起こしや検証も継続してきた。

第40回となった今年の「集い」では、長野空襲のあらましを記録したビデオ映像が流れた後、４名の方の体験談と学校の総合学習で長野空襲について学んだ裾花中学校１年生による発表が行われた。平和のバトンは未来へつながれようとしている。

参考文献／資料提供
長野空襲を語り継ぐ会ホームページ https://www.naganokusyuwokatarutudoi.com/
「長野空襲について」（長野空襲を語り継ぐ会）　『長野が空襲された』（長野空襲を語り継ぐ会）　『1945.8.13長野空襲の真実』（信濃毎日新聞社）　米国海軍空母ベニントン（CV-20）戦闘報告書（1945年７月12日-８月15日／米国国立公文書館蔵、工藤洋三提供）

長野市初のワイナリー誕生 世界に認められるワインをここNAGANOから

◆有旅ワイナリー（長野市）
醸造責任者　田中 啓さん

「目の前のポテンシャルを信じて、妥協のないワイン作りをしていきたい」と語る田中さん

北にアルプス、南に善光寺平を見渡す篠ノ井有旅の地に、2025年6月13日、長野市初の専業ワイナリーが誕生した。2023年1月に国から認定を受けた「長野市ワイン・シードル特区」を活用し、「NAGANO WINE」に於いては「千曲川ワインバレー」のエリア内。ワインぶどう畑に囲まれた醸造所を管理、運営するのは醸造責任者の田中啓さん。地元・篠ノ井に念願だったワイナリーを作ることができ、この上ない幸せを感じている。

長野市の山あい、篠ノ井有旅地区に2024年5月に完成した「有旅ワイナリー」

ソムリエとして軽井沢、東京の有名ホテルや京都のワインバーで12年間働いてきた。ソムリエエクセレンス（旧シニアソムリエ）、GI審査の審査員の資格を持ち、日々ワインと向き合う中で多くの出会いに恵まれた。京都では、海外の作り手と直接話す機会も多く、実体験から放たれる言葉には大いに刺激を受けたという。「ワイン作りとはぶどう作り、ワインを知るにはぶどうを知りたい」そんな気持ちが自然と湧き上がり、生産者への転身を決めた。

Uターンして長野での開業を目指す中、国内外のコンクールでも受賞歴が多い高山村のカリスマ栽培家・佐藤宗一さん（故人）のもとで2年間研修を受ける。さらに日本初の民間ワインアカデミー「千曲川ワインアカデミー」（東御市）の2期生として学びながら、県内外の講習会にも参加。静かな語り口に、秘めた情熱を感じる田中さん、直向きにワイン作りへ邁進してきた姿が想像できる。

標高650mの篠ノ井有旅は、特有の海洋性土壌のためミネラルが豊富で、ワインぶどうの栽培に適しているという。ぶどう畑（約2ha）では、既にシャルドネとピノ・ノワールを定植し、契約圃場（長野市信更町）のメルローなど4品種を栽培する。醸造施設では、県内に4台のみという除梗（じょこう）の最新機械を導入。品質特性の最も高い健全果のみを機械と人の目を通すWチェックを行うことで、ぶどう本来の味を引き出す。醸造タンクはステンレス製と木の樽で、ガラス越しに眺める試飲室も設けた。

国内栽培の難易度が高いと言われる品種「ピノ・ノワール」の畑で

ステンレス製の醸造タンク

現在、「シャルドネ」など白ワインのみの販売を始め、一部欠品になるなど幸先よいスタートが切れている。今年収穫の「ピノ・ノワール」は、今秋に「ピノ・ノワールプレミアム」として添加物を一切入れない貴重なワインを限定300本のみ販売する予定だ。「納得いくぶどうが出来ている」中で、日本の良さを追求し「世界に認められるワイン」を作るのが田中さんの夢だ。

ワインはワイナリー内の直営店、近くのカフェ＆パティスリー「Rondinella（ロンディネッラ）」、市内酒店にて販売中

ワイナリーのすぐ近くには、全校生徒約30名の長野市立信里小学校がある。一年前、その子供たちにワインぶどうの木を植樹してもらった。また地域の人々が「有旅ワイン倶楽部」なる応援団を作り、イベント時などボランティアとして協力してくれる。「周囲の期待に応えながら、地元の子供たちにも誇れるワインを作っていきたい」と田中さんは力を込めた。

【取材協力】

有旅ワイナリー

長野市篠ノ井有旅1189-1
■TEL／026-299-4120
■営業時間／日曜のみ10:00～16:00
（施設内直営店）
■駐車場／6台
https://www.utabi-winery.co.jp/

【NAGANO WINE】とは

「NAGANO WINE(ナガノ ワイン)」とは、長野県で生産されるワインの総称。世界を意識し、海外にも通じる「NAGANO」とし、ロゴには信州全体で「NAGANO WINE」を応援していく意味を込めたという。もともとワインぶどうの産地として、先人たちが築きあげた長い歴史がある長野県。制度改革や「信州ワインバレー構想」の立ち上げにより、ワインの品質もさらに向上、ワイナリー数も増加するなど、日本を代表する銘醸地として国内外から評価が高まっている。

「NAGANO WINE」ロゴ

その魅力とは

その1 高品質なぶどう

ワインのおいしさは、ぶどうで決まると言われている。長野県はぶどう栽培に適した自然条件を備え、ワイン用ぶどうの生産量日本一※1を誇る。まず夏から秋の収穫時期に影響する雨量が少ないこと、糖度や酸度を高めるための日照時間が長いこと。また昼夜の寒暖差が大きく、傾斜地や火山灰土壌も多く、水はけが良いことなども好条件だ。長野県は南北に長く、各地で温度差なども少しずつ異なるため、気象条件に合わせて多彩な品種のぶどう栽培を行うことが可能で、ヨーロッパのような銘醸地と同様にその土地に適したぶどう品種が栽培できている。

欧州系品種が多いのも長野県の特徴

※1.令和3年産特産果樹生産動態等調査(農林水産省)より

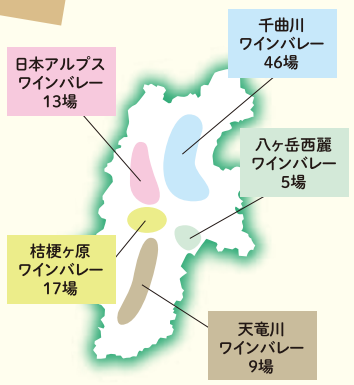
その2 個性的なワイナリー

長野県でのワイン作りの歴史は明治時代に遡る。大正から戦前にかけての生食用や甘味ぶどう酒用の栽培と醸造を経て、戦後、桔梗ヶ原や小布施などから本格的にワイン作りが行われてきた。県内ワイナリーの最古は(株)林農園(1911年創業／塩尻市)、最新は(株)SHIOJIRI BASE(2023年設立／塩尻市)で、各地域に適した栽培・醸造の技術をもつ大小90場(2025年6月30日時点)があり、特に小規模ワイナリーが増加中。県内を5エリアに分けた「信州ワインバレー」のもと、個性豊かなワインが生まれている。

レストラン、ショップを併設の個性的なワイナリーも

信州ワインバレー

2013年、立地と気候にあわせて4つのエリアに位置づけた「信州ワインバレー構想」を策定。当時、4エリア25場だったワイナリーは、10年後に5エリア90場に。エリア毎に生産者の育成・プロモーションなどが推進され、全体のレベルアップに繋がっている。(2025年6月30日時点)



その3 GI長野／長野県原産地呼称管理制度

2002年、県産ぶどうを100%使い、醸造もすべて県内であることを認定する長野県が始めた制度「長野県原産地呼称管理制度(NAC)」がスタート。そして2021年にはNACの考え方を引き継いだ「GI長野」へ。産地と品質を保証する目印となり、それにより認定品のみが〝長野産〟を名乗れることに。栽培や生産方法、味覚の観点からも厳しく審査する消費者目線を取り入れたことで、「NAGANO WINE」の品質向上にも繋がっていった。

ワインの「GI長野」認定品には紺色か赤色のシール、より厳しい基準を満たしたものは「GI長野プレミアム」を表す金色のシールが貼付される

その4 コンクールでの高い評価

1980年代末、桔梗ヶ原産のメルローで醸造されたワインが、権威ある「リュブリアーナ国際ワインコンクール」で最高位の大金賞を受賞! 日本のワインが世界から注目されるきっかけになった。そして「NAGANO WINE」が広く知られるようになった理由の1つに、2003年から毎年開催されている国産ブドウ100%使用の「日本ワイン」を対象とした品評会「日本ワインコンクール(旧・国産ワインコンクール)」での受賞実績があるという。ヨーロッパのワインジャーナリストや日本を代表するソムリエらも参加するこのコンクールで「NAGANO WINE」や長野県産ワイン用ぶどうを使ったワインの数々は毎年、上位に入賞。日本のワインを牽引し、存在感を放っている。

「NAGANO WINE」イベント情報

■信州塩尻メルロを愛でる! ワイナリーめぐり
2025年11月15日(土)・16日(日)

■塩尻観光ワインガイドと行く! 信州塩尻ワイナリーめぐりバス
2025年10月19日

【問合せ】一般社団法人 塩尻市観光協会　TEL.0263-54-2001

【情報提供】長野県、NAGANO WINE応援団運営委員会
【写真提供】NAGANO WINE公式サイト

峠を訪ねる 修那羅峠（しゅならとうげ）

信州には峠が多い。
〝信濃の国は十州に～と謡うその境は峠ばかりだし、峠は四つの平を隔てる。そして峠には歴史や物語や素晴らしい眺めがある。さあ、信州の峠へ出かけよう。

大岩の石神仏（筑北村教育委員会提供）修那羅山を象徴する神秘的な風景だ。

修那羅峠（標高914m）は、東筑摩郡筑北村と小県郡青木村の境にある。国土地理院の地図では「しゅならとうげ」と記載されているものの、地元ではもっぱら「しょならとうげ」で通っている。

峠から20分ほど登った筑北村坂井舟窪山（標高1037m）に鎮座するのが修那羅山安宮神社である。創建は万延元年（1860）で、江戸時代最後の修験者とされる修那羅大天武が開いた。

修那羅山安宮神社
拝殿右の鳥居の先に石神仏群がある。

寛政7年（1795）、今の新潟県妙高市で生まれ、9歳のとき天狗に従って家を出た彼は、全国各地で60年もの間修業を積んで霊験を得て、ここに住みついたという。今も「しょならさま」「しょならさん」と親しまれるこの神社と開祖への思いは、境内や裏山に祀られている800基を超える石神仏や石造物からうかがい知ることができる。

拝殿でお参りを済ませたら、右手の小さな鳥居をくぐる。あたりの空気が少し変わったように思う。清澄な林のなかに佇み、まず迎えてくれるのは修那羅大天武や風神の石像だ。近くには蚕の化身した神や蚕を鼠から守る猫神、猫神に挟まれて鬼神がいる。

本殿の裏に回ると、石祠が一列に並んでいる。上田藩主松平伊賀守と松本城主松平氏が、加持祈祷による御利益のお礼に寄進したという。祠の間にある千手観音は、かの佐久間象山が奉納したとか。

約160体の木像が納められている木妻殿の角を左に曲がれば、表参道に平行する道沿いに石神仏が列をなす。ブナの木の洞に観音様がいらっしゃったり、怒り顔の神様がとぼけた顔の馬に跨がっていたり、大きな岩を屏風のようにして幾体もの石神仏が寄り添っていたり。「修那羅調」といわれる独特の形の像はどれもユニークで、バラエティーに富んでいる。「しょならさん」への願い事や諸願成就の感謝のしるしとしてつくられた像の多くは、江戸末期から明治前期のものだが、奉納は今も続いているという。日々の暮らしに関わるものも多く、神と仏の隔てもない。庶民の祈りの素朴さを思う、まさに民間信仰の縮図のような場所だ。

安宮神社の開祖・修那羅大天武の像
（筑北村教育委員会提供）

蚕を守る猫神と鬼神（筑北村教育委員会提供）

佐久間象山が奉納したとされる千手観音
（筑北村教育委員会提供）

ブナの木の洞に祀られた十一面観音
（筑北村教育委員会提供）

ヤットコを持つ鬼神（筑北村教育委員会提供）
ウソをつくと舌を抜かれてしまう。

読書 温故知新

―図書館司書さんがおすすめする古典―

vol.6 市立大町図書館

混迷とも不確実とも言われる時代です。今こそ古典を紐解いてみませんか。社会や人と向き合うときの軸なり標なりを求めて読んでも、ただ娯楽としても読んでも、古典には読書の歓び驚きがたくさん詰まっています。現代を生きるあなたにおすすめする古典をジャンルを問わず、県内の図書館司書さんに挙げていただくリレー企画です。今回は市立大町図書館に10冊紹介してもらいました。

絵で見てわかる はじめての古典10巻 おくのほそ道・俳句・川柳

（Gakken）田中貴子／監修

＃司書コメント

松尾芭蕉が江戸時代に書いた「おくのほそ道」を、時代やルート服装などわかりやすくまとめてあり、芭蕉が歩いた150日間約2400kmをたどることができます。また、あわせて俳句・川柳の世界を楽しむことができる１冊です。

角田光代さんと読むビジュアル源氏物語 作家さんと日本の古典を読んでみた！2

（ポプラ社）角田光代／訳　山田和人／総監修
岩坪健・加藤直志・同志社大学古典教材開発研究センター

＃司書コメント

紫式部の源氏物語を作家角田光代とともに読みます。イラストに解説が書いてあります。源氏物語がどんなお話なのか概要を知りたい方にはおすすめの１冊です。

歌舞伎の101演目解剖図鑑

（エクスナレッジ）辻和子／絵と文

＃司書コメント

忠臣蔵、義経千本桜など有名な演目のあらすじ、キャラクターを知る場合に役立つ１冊です。化粧・かつら・衣装の持つ意味もイラストでわかりやすく解説しており、初めての方でも分かるように、歌舞伎の演目ごとにあらすじや人間関係をやさしく説明しています。

猫うた　千年の物語

（淡交社）中村健史／著

＃司書コメント

今も昔も猫好きの熱量は変わりませんが、鼠を捕るための猫から、愛玩として愛されるようになっていく様子を猫うたを通じて、平安から明治まで千年にわたる歴史をひも解いていきます。

野村太一郎の狂言入門

（勉誠社）野村太一郎・杉山和也／著

＃司書コメント

ドレスコードはしたほうがいいの？拍手はどこでしていいの？など、観る前に知っておきたい内容を演者である作者が自ら狂言の鑑賞始めと題し、解説しています。初心者でも親しみやすい「柿山伏」・「附子」の台本に現代語訳、舞台写真・豆知識をそえてわかりやすく紹介しています。

ヒーロー&ヒロインに会おう！ 古典を楽しむきっかけ大図鑑 第3巻「浮世」ってなに？

（日本図書センター）斉藤孝／監修

＃司書コメント

全３巻シリーズでこの巻では、現在大河ドラマで話題になっている江戸時代に登場した人物を中心に解説しており、古典を楽しむきっかけにしてほしいと思います。

夢十夜　乙女の本棚

（立東舎）夏目漱石／著　しきみ／絵

＃司書コメント

「こんな夢を見た」この書き出しで始まる夏目漱石の短編集。10個の不思議な夢をイラストレーターしきみのイラストとともに掲載し、画集としても楽しめる１冊です。

落語の地図帳 江戸切絵図で旅する噺の世界

（芙蓉書房出版）飯田泰子／著

＃司書コメント

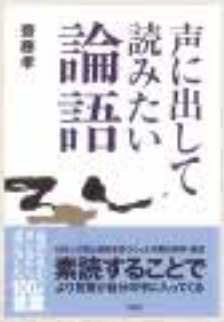
落語に登場する噺の世界を江戸絵図で紹介しています。落語を聴く前に、江戸の街が当時どのような街だったのか絵図を通じて知ることができます。

ちいさなねこ

（福音館書店）石井桃子／さく　横内襄／え

＃司書コメント

「くまのプーさん」「ピーターラビットのおはなし」など欧米の児童文学の翻訳を手掛けている日本を代表する翻訳家石井桃子の１冊。こねこの姿にハラハラしながら、おかあさんねこの姿にカッコよさを感じます。



声に出して読みたい論語

（草思社）齋藤孝／著

＃司書コメント

この古典から100の言葉を選び出し、音読できるように大活字で組んだ決定版、論語の本です。
現代語訳と解説がわかりやすくまとめてあります。

シリーズ 地方の底力

信州道の駅をゆく

【第7回】道の駅 木曽ならかわ(塩尻市)編

●工芸、ワイン、食…。塩尻と木曽のいいものが勢揃い●

木曽漆器、塩尻ワイン…伝統工芸品や名産品が一堂に

木曽路の北の玄関口、木曽平沢にある道の駅。ここの住所はかつて木曽郡楢川村であったが、平成17年に塩尻市と合併したため、木曽と塩尻の特産品を広く取り扱うようになった。

道の駅の機能は「木曾くらしの工芸館」に集約しており、特に目を引くのは伝統的工芸品である「木曽漆器」の品揃えだ。メインホールには職人別にさまざまな種類の漆器が並ぶ。また、漆器づくりの材料や道具、工程を展示しており、堆朱塗りの研ぎ出し体験もできる(要予約)。塩尻名産「ワイン」の品揃えも県内では随一。季節の限定ワインの取り扱いもある。また塩尻と木曽の地酒も各種取り揃えている。秋からは地酒の冷やおろし(9月)、ワインの新酒(11月頃〜)など楽しみも多い。農産物直売コーナーでは秋になると塩尻産のブドウがずらりと並ぶ。ほかにも菓子などの食品や雑貨類など、「木曽」と「塩尻」にこだわった名産品がギュッと詰まった施設となっている。

伝統工芸を後世に伝える大切な役割を持つ道の駅

ここが他の道の駅と少し違うのは信州の「伝統工芸」を伝える役割を担っている点だ。木曽漆器の展示販売コーナーは職人別に陳列され、それぞれに「職人カード」があり工房の連絡先が記載されている。展示をきっかけに漆器を生活に取り入れる人が増えればとの願いもある。さらにはギャラリースペースにて、信州全域の伝統的工芸品を常設展示する「つかう工芸」を開設。その土地に根ざした伝統的工芸品を一堂に展示し、一部の工芸品は販売もしている。

木曽路の深い谷間にある道の駅は、木曽をはじめ信州の伝統工芸を「知る」ことができるミュージアムのような施設。お気に入りのワインを見つけて、それに合う木曽漆器の酒器を選ぶといった、今の生活文化に合わせたセレクトも楽しめる。

吹き抜けのメインホールには木曽漆器と塩尻ワインが並ぶ。漆器づくりの工程も展示

木曽と塩尻の新鮮な農産物が買える直売所コーナー。秋のオススメは塩尻桔梗ヶ原のブドウ!

建物が取り囲む中庭ではパラソルの下でひと休みできる。山の緑に囲まれ気持ち良い風が吹く空間

私がオススメします！

道の駅 木曽ならかわ
木曾くらしの工芸館
店長
青木 千織さん

木曽漆器をはじめ工芸品から塩尻ワイン、農産物など食の特産品まで、塩尻と木曽の魅力がギュッと凝縮された、ここならではの《いいもの》がイッパイの道の駅です。木曽路へお出掛けの際にはぜひお立ち寄りください。きっとお気に入りの逸品が見つかりますよ！

●店長・青木さんおすすめの3つのポイント●

ポイント1 伝統工芸「木曽漆器」

木曽檜をはじめとした豊かな資源と冷涼な気候を生かして古くから漆器づくりを生業としてきた地域。メインホールには伝統品から現代風のものまで、職人の匠の技が光る漆器が揃う。長野オリンピック入賞メダルも木曽の職人の手で製作され、実物が展示されている。

木曽漆器がより身近に感じられるようにと職人別に陳列。職人カードで工房を知ることもできる

長野オリンピックのメダルにも職人技が用いられた。実際のメダルを展示し工程のビデオも流している

ポイント2 県内随一のアイテムが揃う「塩尻産ワイン」

日照時間、降水量、寒暖差、土壌と、ブドウ栽培に最適な環境から生み出される良質な塩尻産ワインを常時120アイテム以上品揃え。100年以上続く老舗から個人の醸造家まで、作り手たちの個性豊かで魅力的なワインの数々。きっと自分好みのワインが見つかるはず！

ビンテージものからデイリーワインまで、塩尻産のワインが所狭しと並ぶワインコーナー

塩尻ワインの礎を築いた老舗から新進気鋭のワイナリーまで幅広く販売している

ポイント3 信州の伝統的工芸品が一堂に揃う「つかう工芸」

木曽漆器をはじめ、信州紬、飯山仏壇、松本家具、内山紙…。各地で脈々と受け継がれてきた信州の伝統的工芸品がすべて見られるのはこの常設展示だけ！信州が誇る伝統的工芸品の数々を間近に見て、暮らしや文化に思いを寄せてみては？一部商品は購入もできる。

信州の伝統的工芸品が集結。日常的に使われてきた工芸品からは人々の暮らしぶりがうかがえる

どこにどんな伝統的工芸品があるのか地図で紹介。生活の知恵が多くの伝統的工芸品を育んだ

見つけた！ちょっといいトコロ

～和製キウイフルーツ「さるなし」って？～

木曽楢川の特産品「さるなし」は親指ほどの大きさの果実で、キウイフルーツのような爽やかな酸味と甘味が特徴。生食用が店頭に並ぶのは初秋に限られるが、ジャムやジュースなど加工品は通年販売している。今年6月にはオリジナル「さるなしクラフトビール」が新発売！

DATA 道の駅 木曽ならかわ

塩尻市大字木曽平沢2272-7　TEL.0264-34-3888　https://kiso.or.jp
■木曾くらしの工芸館【営】9:00～17:00【休】HPの営業日カレンダーを参照
■そば食事処 与志田【営】10:00～15:00【休】火曜
■木曽の喫茶 米兵衛（べいべえ）【営】10:00～16:00【休】月・火・水曜
【P】普通車100台（障がい者優先区画3台）、大型車5台　※トイレは24時間使用可

今日からできる健康づくり

第6回

とっても身近な健康法!

咀嚼(そしゃく)について

【咀嚼】とは「摂取した食物を歯で噛み砕き、唾液と混ぜ合わせて、飲み込みやすい状態にすること」。「咀嚼」=「よく噛むこと」は「体にいい」と知りつつ、社会人になっても食事時間を大切にしないまま…。健康のためにと「体にいいもの」を好んで食べても、よく噛まなければ同じこと。運動は継続できずとも、咀嚼は日々の食事に欠かせないもの。ならば、お金がかからない、身近な健康法としても注目したい。

そこで「咀嚼」の啓発活動を続けて25年。「日本かみかみ学会」(日本咀嚼啓発学会)会長の安富和子先生に「よく噛むことの大切さ」を教えていただいた。

噛まなくなった現代人

現代人の噛む回数は1回の食事で620回、弥生時代ではなんと3990回! 現代では1/6に減っていて、昭和初期と比べても1/2に減少。その理由は食事内容によるといい、約2000年前の弥生時代は干物、くるみ、栗、玄米…と歯応えのあるものばかり。比べて現代は、ハンバーグ、スパゲティ、プリンなど加工したやわらかい食べ物が多く、噛む回数が減る傾向にある。

■時代別・かむ回数と時間

時代	かむ回数	食事時間	食事メニュー(復元食)の一例
弥生時代	3990回	51分	玄米・はまぐりのうしお汁・あゆの塩焼き・長芋の煮物・魚の干物・のびる・もろみ・くるみ・くり/1302kcal
鎌倉時代	2654回	29分	玄米・里芋とわかめの味噌汁・いわしの丸干し・梅干し・焼き味噌 1131kcal
昭和初期	1420回	22分	半付き米・根菜類の味噌汁・大豆の味噌炒め・煮物(根菜類、しいたけなど)・たくあん 840kcal
現代	620回	11分	ロールパン・コーンスープ・ハンバーグ・スパゲティ・ポテトサラダ・プリン 2025kcal

出典:「そしゃくで健康づくり 育てようかむ力
和洋女子大学家政学群 教授柳沢幸江/少年写真新聞社」より

噛む回数が減ると肥満に!?

噛む回数が少ないとBMI(肥満度を表す指標)が高い傾向があり、「早食い」が肥満に繋がると言われている。「早食い」は血糖値を上昇させたり、高血圧のリスクを高める。また胃腸が働く時間が短くなるため、エネルギーを消費せず、基礎代謝量が落ちるとも。ゆっくり噛んで食べることが肥満防止にも繋がるのだ。

安富先生が飯田で調査!

「ツナマヨおにぎり」で調べた、噛む回数とBMIの関係

「おにぎり一つ　何回噛んでいる?」

女性
咀嚼回数/256回
(口数10.2回)
咀嚼時間/4.6分
BMI/20.3

男性
咀嚼回数/174回
(口数5.7回)
咀嚼時間/2.7分
BMI/22.9

飯田市内のある企業に勤務する主に軽作業に従事する男女227名に参加してもらい、コンビニで一番人気のおにぎり「ツナマヨ」(150g/222Kcal)で調べた(平成26～28年度実施)。まず女性の方が男性より口数(一口の回数)と噛む回数が多かった。さらに男女とも噛む回数が多い人ほど、BMIが低いことも分かったという。今回の数値から、自分の食べ方と比較して咀嚼力を高めよう!

※【BMI】とは肥満度を表す世界標準指標のこと。22が標準値で、25以上が肥満と定められている。計算式/BMI=体重kg÷(身長m)^2

～Let's! 噛みing～ 噛むことで健康になる

よく噛むことはなぜカラダにいいのだろう。まずよく噛むことで唾液が増える。唾液は「天然の健康水または美容液」とも呼ばれ、口腔内からカラダ全体を健康に保つために必要な成分と機能ばかり。また顎の筋肉（咀嚼筋）が動くため、顔周辺の血流が増加する。この血流の増加は脳にも波及し、脳に新鮮な酸素や栄養が運ばれ、脳の働きが活発になる。さらに肌の代謝がよくなり、美容にも良いなどいいことづくめだ。

標語「卑弥呼の歯がいーぜ!」は、学校食事研究会が掲げたよく噛むことの8大効用を示す食育ワード。子どもの頃に聞いた記憶を思い出し、今一度噛みしめてほしい。

よく噛む8大効用「卑弥呼の歯がいーぜ!」

1. 肥（ひ）満を防ぐ
2. 味（み）覚の発達を促す
3. 言（こ）葉の発音をはっきりさせる
4. 脳（の）の働きを活発にする
5. 歯（は）の病気を防ぎ、口臭を少なくする
6. ガ（が）ンの予防
7. 胃（い）腸の働きを促進する
8. 全（ぜ）身の体力向上とストレス解消

出典:学校食事研究会

職場でも意識したい! よく噛むための方法

一回の食事で「一口30回」、「20分で1000回」を目安に、おいしく食べることを意識しながらよく噛んで食べよう。頬ばりすぎると早食いになるので、一口の量を少なく。また料理にも一品、歯応えのあるものを加える。素材を大きめに切ったり、煮るより炒めるなど、調理の工夫もおすすめしたい。

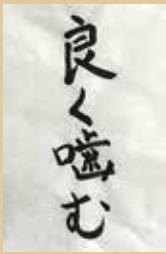
- その1 姿勢よく座る（足の裏を床につける）
- その2 メニューをよく見る（見た目や香りなど五感で楽しむ）
- その3 まず一口目を主食で30回噛んでみる（奥歯を使って）
- その4 いただきます!（おいしく食べることを意識して）

根菜にスルメを混ぜてマヨネーズなどで味付けする安富先生おすすめの「かみかみサラダ」

～ライター（50代・女性）体験記～

「よく噛むことを意識する」それが大事

安富先生にお話を伺ってから一週間、「よく噛むこと」を意識して食事をした。「一口30回」、「20分で1000回」を掲げてスタート。すると、唾液が多く出るからか歯垢が減り、口の中がすっきりとした。また消化がよくなったためか胃もたれも軽減され、脳に満足感が得られたようで間食が減った…など、短期間でここまで実感できたことに驚いた。しかし現実は、食事時間を短縮、なおざりにしがちだ。最初から完璧にと思わずに「よく噛むことを意識」して続けていきたい。



日々、意識するよう掲げてみた

信州から「咀嚼の大切さ」を発信!

安富 和子 先生

●プロフィール

36年間、長野県内の小中学校で養護教諭として勤務。給食時に子ども達の「噛めない、噛まない、飲み込めない」食べ方の問題に直面し、子ども達の咀嚼力を高めるための活動を始める。咀嚼力ウンター「かみかみセンサー」の発案・開発や、咀嚼活動を広める「かみかみリレー」を県内外の112校で実施、また地元企業と噛みごたえがあるこうや豆腐「カミンこうや」の開発など、現在も咀嚼の啓発活動に勤しむ。飯田短期大学元教授・現非常勤講師で「かみかみサークル・日本かみかみクラブ」顧問、2019年設立「日本かみかみ学会」（日本咀嚼啓発学会）会長。中川村出身。

商品化された「かみかみセンサー」と咀嚼啓発キャラクター「かみかみ大使カミン」

■保養施設利用のご案内（会員料金でご利用いただけます。）

[助成内容] ❶対象者：長野県内中小企業者・従事者 ❷利用方法：利用希望の方は当法人にご連絡ください。審査の上、利用手順をご説明いたします。

※会員利用枠はホームページに掲載しております。上限に達した時点で会員料金でのご利用ができなくなりますのでご確認ください。

▲AMBIENT安曇野ホテル

セラヴィリゾート泉郷（全32施設） 2025年10月1日現在

直営施設（全19施設）

AMBIENT 安曇野ホテル
長野県安曇野市穂高牧2230

AMBIENT 安曇野コテージ
長野県安曇野市穂高牧2230

安曇野わんわんパラダイスコテージ
長野県安曇野市穂高牧2230

AMBIENT 蓼科ホテル
長野県北佐久郡立科町大字芦

蓼科わんわんパラダイスコテージ
長野県北佐久郡立科町大字芦

AMBIENT 八ヶ岳コテージ
山梨県北杜市大泉町谷戸字並木上8741

八ヶ岳わんわんパラダイスコテージ
山梨県北杜市長坂町小荒間1792

清里高原ホテル
山梨県北杜市高根町清里3545

Wan's Resort 山中湖
山梨県南都留郡山中湖村山中343-1

高山わんわんパラダイスホテル&コテージ
岐阜県高山市丹生川町久手470-1

AMBIENT 伊豆高原コンドミニアム
静岡県伊東市大室高原8丁目

浜名湖わんわんパラダイスホテル
静岡県浜松市中央区舘山寺町260-1

Wan's Resort 城ヶ崎海岸
静岡県伊東市八幡野1092-2

伊豆高原わんわんパラダイスホテル&コテージ
静岡県伊東市大室高原3-490

伊豆高原わんわんパラダイスコンドミニアム
静岡県伊東市大室高原8丁目

ホテルアルティア鳥羽
三重県鳥羽市安楽島町1061-9

鳥羽わんわんパラダイスホテル
三重県鳥羽市小浜町272

松阪わんわんパラダイス 森のホテルスメール
三重県松阪市飯高町森2296-1

南紀白浜わんわんパラダイス
和歌山県西牟婁郡上富田町南紀の台1-1

特別提携施設（全13施設）

ホテル伊東ガーデン
静岡県伊東市松原655

ルネッサ赤沢
静岡県伊東市赤沢190-5

南紀白浜温泉 柳屋
和歌山県西牟婁郡白浜町1870

ホテルベルハーモニー石垣島
沖縄県石垣市字大川13-4

定山渓ビューホテル
北海道札幌市南区定山渓温泉東2丁目111-2

那須陽光ホテル
栃木県那須郡那須町寄居393-1

あてま高原リゾート ベルナティオ
新潟県十日町市珠川

裏磐梯レイクリゾート 五色の森
福島県耶麻郡北塩原村大字桧原字湯平山1171-1

ヴィラ北軽井沢エルウイング
群馬県吾妻郡長野原町北軽井沢1924-172

吉野山・名園の宿 竹林院群芳園
奈良県吉野郡吉野町大字吉野山2142

安芸グランドホテル
広島県廿日市市宮島口西1-1-17

オリビアン小豆島 夕陽ヶ丘ホテル
香川県小豆郡土庄町屋形崎甲63-1

ホテルアザット那覇
沖縄県那覇市安里2-8-8

グランドメルキュール／メルキュール（全22施設） 2025年10月1日現在

▲メルキュール松代

グランドメルキュール沖縄残波岬リゾート
沖縄県中頭郡読谷村字宇座1575番地

グランドメルキュール那須高原リゾート&スパ
栃木県那須郡那須町高久丙4449番地2

グランドメルキュール八ヶ岳リゾート&スパ
山梨県北杜市大泉町西井出8240番地1039

グランドメルキュール浜名湖リゾート&スパ
静岡県浜松市西区雄踏町山崎4396番地の1

グランドメルキュール奈良橿原
奈良県橿原市久米町652番地の2

グランドメルキュール札幌大通公園
北海道札幌市中央区北1条西11丁目1番地1

グランドメルキュール別府湾リゾート&スパ
大分県速見郡日出町大字平道入江1825番

グランドメルキュール淡路島リゾート&スパ
兵庫県南あわじ市福良丙317番地

グランドメルキュール伊勢志摩リゾート&スパ
三重県志摩市磯部町的矢字笠取939番地6

グランドメルキュール琵琶湖リゾート&スパ
滋賀県長浜市大島町38番地

グランドメルキュール南房総リゾート&スパ
千葉県南房総市富浦町多田良1212番地

グランドメルキュール和歌山みなべリゾート&スパ
和歌山県日高郡みなべ町山内 字大目津泊り348

メルキュール京都宮津リゾート&スパ
京都府宮津市字田井小字岩本58番地

メルキュール佐賀唐津リゾート
佐賀県唐津市東唐津4丁目9番20号

メルキュール和歌山串本リゾート&スパ
和歌山県東牟婁郡串本町サンゴ台1184-10

メルキュール長野松代リゾート&スパ
長野県長野市松代町西寺尾1372番地1

メルキュール富山砺波リゾート&スパ
富山県砺波市安川字天皇330番地

メルキュール高知土佐リゾート&スパ
高知県安芸郡芸西村西分甲2995番地

メルキュール鳥取大山リゾート&スパ
鳥取県西伯郡伯耆町丸山1647番13

メルキュール福岡宗像リゾート&スパ
福岡県宗像市田野1303

メルキュール宮城蔵王リゾート&スパ
宮城県刈田郡蔵王町遠刈田温泉字鬼石原1番地1

メルキュール裏磐梯リゾート&スパ
福島県耶麻郡北塩原村大字桧原字剣ヶ峯1093番309

斑尾東急リゾート「ホテルタングラム」

上水内郡信濃町古海3575-8

アパ妙高倶楽部「アパリゾート 上越妙高」

新潟県妙高市桶海1090

●お問い合わせは［受付時間：月曜日～金曜日 午前9:00～午後5:00（祝祭日除く）］

公益財団法人 中小企業ながの財団

〒380-0936 長野市中御所岡田131-10 長野県中小企業会館3階

Tel.026-228-1176（代）

発行：公益財団法人 中小企業ながの財団　発行人：柳澤亨　企画 編集：株式会社共立プラニング